



Ementa

Pré-escolar / 1º CEB

SEMANA: 14 a 18 de outubro de 2024

8			Glic.	Lip.	Prot.	Kcal
2ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	SOPA	Cenoura e feijão verde	13,3	1,2	2,4	81,8
	GERAL	Bolonesa de atum (c/ cogumelos, brócolos, orégãos e esparguete) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾	23,3	17,7	27,5	368,1
	VEGETARIANO	Bolonesa de lentilhas com cogumelos, esparguete e e brócolos ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾	47,1	6,4	18,2	335,9
	SOBREMESA	Fruta da época	7,3	0,2	0,4	34,8
3ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	SOPA	Abóbora com espinafres ⁽⁹⁾	11,2	1,5	2,6	75,6
	GERAL	Feijoada à Transmontana (carne de porco, feijão vermelho, cenoura, couve) ⁽⁶⁾⁽¹³⁾ com arroz branco	49,1	13,2	32,0	465,8
	VEGETARIANO	Feijoada de curgete à Transmontana (feijão vermelho, curgete, cenoura e couve) ⁽⁶⁾⁽¹³⁾ , Arroz branco	66,1	6,5	20,0	441,4
	SOBREMESA	Fruta da época	7,3	0,2	0,4	34,8
4ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	SOPA	Couve flor	12,3	1,3	2,5	78,1
	GERAL	Salada colorida (batata, pescada, ovo, ervilhas, cenoura e pimento) ⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾	20,1	9,3	21,5	261,7
	VEGETARIANO	Salada de legumes colorida (batata, cogumelos, pimento, ervilhas e cenoura) ⁽¹²⁾	31,1	6,0	12,0	255,3
	SOBREMESA	Fruta da época	7,3	0,2	0,4	34,8
5ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	SOPA	Creme de cenoura com lentilhas	15,4	1,3	3,6	96,1
	GERAL	Peito de frango de tomatada com massa lacinhos ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ , Salada de alface e couve roxa	25,2	6,8	27,3	279,8
	VEGETARIANO	Favas de tomatada com massa lacinhos ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ , Salada de alface e couve roxa	38,8	6,5	17,4	311,8
	SOBREMESA	Fruta da época	7,3	0,2	0,4	34,8
6ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	SOPA	Couve coração	13,5	1,5	2,5	86,5
	GERAL	Bolinhos de bacalhau ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁵⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ , Arroz de tomate, Salada de alface	49,9	11,6	11,0	354,3
	VEGETARIANO	Barrinhas de vegetais ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹¹⁾ , Arroz de tomate, Salada de alface	48,1	13,0	14,1	372,6
	SOBREMESA	Fruta da época	7,3	0,2	0,4	34,8

Notas:

* A fruta será definida de acordo com a sazonalidade;

* A ementa poderá sofrer alterações por motivos imprevistos.

Alérgenos: (1) Cereais c/ Glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de casca rijã; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremçoço; (14) Moluscos

Dada a possibilidade de qualquer um dos componentes da refeição poderem conter resíduos de qualquer um dos alérgenos e haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, consulte o responsável da unidade para mais informações.

Esta ementa pode não ser adequada a alunos com alergia ou intolerância alimentar. Quando devidamente justificadas por prescrição médica podem ser servidas dietas personalizadas. Para o aluno que necessitar de cuidados especiais na alimentação (alergia, intolerância alimentar, restrições religiosas ou ementa adaptada), a escola ou o encarregado de educação deve enviar, a cada ano letivo, o respetivo atestado médico/ declaração para a Divisão de Educação da Câmara Municipal de Coimbra. A atualização deve ser anual dado que podem existir alterações das intolerâncias.